

پیدل چلنے کے حیرت انگیز اثرات



@niamatgul

3 منٹ چہل قدمی بلڈ پریشر میں کمی ہوتی ہے



@niamatgul

5 منٹ چل قدمی موڈ میں خوشگوار تبدیلی



@niamatgul

10 منٹ چہل قدمی

تخلیقی سوچ کی بیداری



15 منٹ کھانے کے بعد

چہل قدمی

خون میں شوگر متوازن رہتی ہے



@niamatgul

30 منٹ کھانے کے بعد
چہل قدمی
موٹاپے سے حفاظت



@namatgul

30 منٹ کھانے کے بعد
چہل قدمی
موٹاپے سے حفاظت



@namatgul

40 منٹ چہل قدمی

دل کے امراض سے حفاظت



@niamatgul

90 منٹ چہل قدمی

مایوسی اور ڈپریشن کے اثرات
سے حفاظت



@niamatgul